การทำความรู้สึกตัว

จากหนังสือคู่มือการทำความรู้สึกตัว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

โดย..มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) และ วัดสนามใน

สารบัญ

คำนำ

ตลอดเวลากว่า ๓๐ ปี ที่อุบาสกพันธ์ อินทผิว ซึ่งต่อมาคือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เที่ยวสั่งสอนคนทั้ง หลายนั้น ท่านได้พยายามชี้แนะแก่เขาเหล่านั้น ให้ได้เข้าใจสัมผัสกับแก่นแท้ของพุทธศาสนา ที่มีอยู่แล้วใน คนทุกคนไม่ยกเว้น ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน นับถือศาสนาอะไร ชายหรือหญิง เด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าหาก ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว สามารถเห็น-รู้-เข้าใจได้เหมือนกันทุกคน วิธีปฏิบัติก็คือ การทำความรู้สึกตัว หรือ *"ให้รู้สึกตัว...ตื่นตัว รู้สึกใจ...ตื่นใจ"* จนกระทั่งเกิดฌาน ปัญญาเป็นลำดับไปจนถึงที่สุด

มูลนิธิฯและวัดสนามใน เห็นว่าควรนำคำสอนของหลวงพ่อเฉพาะที่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ ที่หลวงพ่อได้พูดไว้ในโอกาสต่างๆ มาเรียบเรียงรวมไว้ในที่เดียวกัน เพื่อเป็นคู่มือแก่ผู้ที่สนใจ ในการเรียบเรียงนั้น ได้รวบรวมคำพูดของหลวงพ่อที่เกี่ยวกับหลักการ ความหมาย วิธีการปฏิบัติ ตลอดจน การแก้ไขอุปสรรคต่างๆที่อาจเกิดขึ้น มาจัดเรียงไว้เป็นหมวดหมู่ เพื่อให้สะดวกแก่การเข้าใจ สำหรับผลของ การปฏิบัตินั้น ได้กล่าวถึงเฉพาะหัวข้อ และแยกไว้ต่างหากในภาคผนวก

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) และวัดสนามใน

<u>ข้อสังเกตสำหรับผู้อ่าน</u>

- คำในวงเล็บ เป็นคำที่คณะผู้จัดทำเติมเข้าไป เพื่อแปลภาษาอีสาน หรือเสริมข้อความเพื่อให้สามารถทำ ความเข้าใจได้ง่ายขึ้น
- หมายเลขใต้ข้อความแต่ละตอน คือที่มาของข้อความนั้นๆ ซึ่งระบุไว้ในบรรณานุกรมท้ายเล่ม

บทนำ

<u>๑.</u>

ธรรมะที่ผมว่าอยู่นี้ ไม่ใช่ของใครทั้งหมด เป็นสากล เป็นของทุกคน ไม่ใช่เป็นของศาสนาพุทธ ไม่ใช่เป็นของ ศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่เป็นของศาสนาคริสต์ ไม่ใช่ของคนไทย ไม่ใช่ของคนจีน ไม่ใช่ของคนฝรั่ง ไม่ใช่ของคน ญี่ปุ่น ไต้หวันทั้งนั้น เป็นของผู้รู้

ใครรู้ก็เป็นของคนนั้น ใครไม่รู้ไม่เป็นของคนนั้น ไม่ว่าศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์ ศาสนาอะไรก็ตาม มันมีใน คนทุกคน

ไม่ใช่ว่ารู้แล้ว จะสงวนลิขสิทธิ์ไม่ให้คนอื่นทำได้ ไม่ใช่อย่างนั้น

รู้แล้วทำลายก็ไม่ได้ เพราะมันทำลายไม่ได้ มันไม่มีอะไรจะไปทำลายมันได้

แล้วจะไม่ให้คนอื่นรู้ มันก็ไม่ได้ เพราะเป็นหน้าที่ของคนที่ทำรู้เอง

เรารู้แล้ว จะทำลายมัน ทำลายไม่ได้ เพราะมันเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

<u>๒.</u>

คนโบราณบ้านหลวงพ่อเคยสอนเอาไว้ว่า "สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ พระนิพพานก็อยู่ที่ใจ" ใจมันอยู่ที่ ไหน? เราเคยเห็นใจเราบ้างไหม? ไม่เคยเห็น เมื่อไม่เคยเห็น เราก็ต้องศึกษาต้องปฏิบัติให้รู้ว่า *ใจเราคือ อะไร?*

นรก คือ ความร้อนอกร้อนใจ มีทุกข์ แล้วในขณะไหนเวลาใด ความทุกข์อันนั้นมันจางคลายไป เราก็ขึ้นสวรรค์ โกรธมาเที่ยวหน้า ตกนรกอีกแล้ว แน่ะ...

บัดนี้เราอยู่แต่เพียงสวรรค์ ไม่ไปตกนรก แต่ว่าไม่รู้จักทิศทางออก ทำอยู่กับโลกียธรรม... เมื่อเราหาทางออกจาก โลกียธรรมไม่ได้ เราก็ต้องหมุนเวียนอยู่ในโลกียธรรม ทำดีกับโลกเป็นวิสัยของคน เป็นวิสัยของสัตว์โลก เป็นวิสัยของสัตว์ ยังไม่เป็นวิสัยของมนุษย์ ยังไม่เป็นวิสัยของพระอริยบุคคล ให้เข้าใจอย่างนั้น

เมื่อเราพ้นทุกข์ได้แล้ว นั่นแหละเป็นวิสัยของโลกุตตรธรรม

<u>๓.</u>

อัน*(ที่)*เป็นพระพุทธเจ้า คือ จิตใจสะอาด จิตใจสว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์ จิตใจผ่องใส จิตใจ ว่องไว นั่นแหละคือจิตใจของพระพุทธเจ้า ก็มีในคนทุกคน ไม่มียกเว้นเลย

น้ำกับตมเลนนั้น มันไม่ใช่อันเดียวกัน ตมเลนต่างหาก*(ที่)*ทำให้น้ำขุ่น *(แต่)น้ำมันไม่ได้ขุ่น* จิตใจ เราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักอย่างนั้นแล้ว เราจะค่อยๆตามไป พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า อันจิตใจสะอาด จิตใจ สว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์ ถ้าจิตใจบริสุทธิ์แล้ว ขี้ตม ฝุ่นไม่สามารถทำให้

น้ำขุ่นได้อีก จิตใจเราก็ผ่องใส ขี้ตมก็จะเป็นตะกอนทะลุออกก้นโน้น จิตใจว่องไว มันก็เบา สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง

โลกียธรรมกับโลกุตตรธรรมจึงอยู่ด้วยกัน ถ้าหากเรารู้โลกุตตรธรรมจริงๆแล้ว ก็แยกกันได้หรือออกจากกันได้ *(แต่)*ถ้าเรายังไม่รู้จริงๆ จะแยกกันไม่ได้

๔.

ธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์นั่นน่ะ ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้า มันมีมาก่อนพระพุทธเจ้า คือ *ตัว ที่มันจิตใจเป็นปกติอยู่เดี๋ยวนี้นี่แหละ*

ในขณะนี้ ที่นั่งฟังหลวงพ่อพูดอยู่ในขณะนี้นี่ *ลักษณะชีวิตจิตใจ*ของท่านเป็นอย่างไร?

มันก็เฉยๆ

เฉยๆ เรามีสติรู้ไหม? ถ้าเรามีสติรู้ ลักษณะเฉยๆนี่ อันนี้แหละที่ท่านว่า ความสงบ ทำงาน พูด คิดอะไรก็ได้ แต่ ไม่ต้องไปยุ่งอะไรให้มันมาก

ลักษณะ*(นี้)*สอนกันนิดเดียวเท่านั้น แต่คนไม่เข้าใจ...ไปทำของง่ายๆให้มันยาก ทำของสะดวกสบาย ให้มันยุ่งขึ้นมา

ลักษณะเฉยๆนี่ ไม่ต้องไปทำอะไรมันเลย

ลักษณะเฉยๆนี่ มันมีในคนทุกคนเลย แต่เราไม่เคยมาดูที่ตรงนี้...ลักษณะเฉยๆนี้ท่าน*(เรียก)*ว่า อุเบกขา วางเฉย

๕.

ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเราไม่เห็นความคิดนั่นแหล่ะ ตัวความคิดจริงๆนั้น มันก็ไม่ได้มีความทุกข์ ที่มัน มีทุกข์เกิดขึ้น คือ เราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น มันก็เลยเป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลงไป เมื่อมันเป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลงไป มันก็นำทุกข์มาให้เรา

ความจริงความโกรธ-ความโลภ-ความหลงนั้น มันไม่มี ตอนมันมีนั้นคือเราไม่ได้ดู "ต้นตอของชีวิต จิตใจ" นี้เอง มันก็เลยโผล่ออกมา

บัดนี้มาทำความรู้สึกตัว มันคิด...*เห็น-รู้-เข้าใจ* ตัวนี้เป็นตัวสติ เป็นตัวสมาธิ เป็นตัวปัญญา เราเรียกว่า "ความรู้สึกตัว" *(เมื่อ)*เรารู้สึกตัวแล้ว ความคิดจะไม่ถูกปรุงแต่งไป ถ้าหากเราไม่เห็นความคิดแล้ว มัน จะปรุงแต่งเรื่อยไปเลย

อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติอย่างลัดๆ อึดใจเดียวก็ได้

ภาค ๑: การทำความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัว

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติแล้วชาติก่อนนะ ระลึกได้เพราะการเคลื่อน การไหว การนึก การคิด นี่เอง จึงว่า สติ-ความระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้ตัว

บัดนี้เราไม่ต้องพูดอย่างนั้น เพราะคนไทยไม่ได้*(พูด)*ว่า สติ

"ให้รู้สึกตัว" นี่! หลวงพ่อพูดอย่างนี้ ให้รู้สึกตัว การเคลื่อน การไหว กระพริบตาก็รู้ หายใจก็รู้ นี่ จิตใจมันนึกคิดก็รู้ อันนี้เรียกว่า ให้มีสติก็ได้ หรือว่า ให้รู้สึกตัวก็ได้

ความรู้สึกตัวนั้น จึงมีค่ามีคุณมาก เอาเงินซื้อไม่ได้ ให้คนอื่นรู้แทนเราไม่ได้ เช่น หลวงพ่อกำ*(มือ)*อยู่นี่ คนอื่นมองเห็นว่า ความรู้สึก*(ของ)*หลวงพ่อเป็นอย่างไร? รู้ไหม? ไม่รู้เลย แต่คนอื่นมองเห็นว่า หลวงพ่อกำมือ แต่ความรู้สึก*(ที่)*มือหลวงพ่อสัมผัสกันเข้านี่ คนอื่นไม่รู้ด้วย คนอื่นทำหลวงพ่อก็เห็น แต่หลวงพ่อรู้นำ*(ด้วย)*ไม่ได้

นี้แหละใบไม้กำมือเดียว คือ *ให้รู้การเคลื่อนไหวของรูปกายภายนอก และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตใจ มันนึกคิด*

การสร้างจังหวะ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญานั้น ต้องมี *"วิธีการ"* ที่จะนำตัวเรา ไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา ได้ *การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้*

ดังนั้นการมาที่นี่ต้องพยายาม *ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ* สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดย*เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะ*

วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่*ไม่ต้องหลับตา* อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอน ก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว...

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น..*ทำช้าๆ*...ให้รู้สึก ไม่ใช่*(พูด)*ว่า "พลิกมือขวา" อันนั้นมากเกินไป *เพียงแต่ว่าให้รู้สึกเท่านั้นเอง* พลิกมือขึ้น...ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น....ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้ ขึ้นครึ่งตัวนี่...ให้มันรู้ แล้วก็เอามาที่สะดือ

อันนี้มีจังหวะซ้าย-ขวา เป็น ๖ จังหวะ เวลาเอามือ ออกมาก็ซ้าย-ขวา รวมกันเข้ามี ๘ จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็นจังหวะ

การเจริญสตินั้น ท่านว่าให้ทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็ทำความรู้สึกนี่เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติ พร้อมๆกันไป ทุกคนทำตามอาตมาก็ได้



เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้าง นั้นเองคว่ำมือไว้ ตามเท่าที่อาตมาได้ทำ ทำอย่างนี้



พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำช้าๆ ให้มีความรู้สึกตัว อันความรู้สึกตัวนั้น ท่านเรียกว่าสติ



ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่ามันไหวขึ้นมา แล้วก็มันหยุดนิ่ง ก็รู้สึกตัว



บัดนี้ เลื่อนมือขวามาที่สะดือเรา เมื่อมือมาถึงสะดือ ก็มีความรู้สึกว่ามันหยุดแล้ว เราก็รู้



พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้ แล้วก็มีความรู้สึก



ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึกหยุดไว้



บัดนี้ เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ แล้วก็รู้สึก อันนี้เรียกว่า การเจริญสติ อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่า ความตื่นตัว หรือว่า ความรู้สึกตัว เรียกว่า สติ



เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ทำช้าๆ มาถึงหน้าอกแล้ว เอาหยุดไว้



เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าง ไหวมาช้าๆ อย่างนี้ เมื่อมาถึงที่ตรงข้าง หยุด



แล้วก็ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้ ให้รู้สึกตัว



คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้มีความรู้สึกตัว



เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก ให้มีความรู้สึก



เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึกตัว



ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้ให้มีความรู้สึกตัว



คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้มีความรู้สึกตัว
ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติ เป็นการเจริญสติ เราไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนในพระไตรปิฎกก็ได้ การไปศึกษาเล่าเรียน ในพระไตรปิฎกนั้น มันเป็นพิธี คำพูดเท่านั้น มันไม่ใช่เป็นการปฏิบัติเพื่อความเห็นแจ้ง การปฏิบัติเพื่อความ เห็นแจ้ง ทำอย่างนี้แหละ

เวลาลุกขึ้นมี ๗ จังหวะ-วิธีลุก เวลานั่งลงมี ๘ จังหวะ-วิธีนั่ง แต่วิธีนอนตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ลุกทางหงาย อันนั้นก็มีจังหวะ เช่นเดียวกัน

หรือจังหวะกราบ...เมื่อผมมาเข้าใจ คำว่า เบญจางคประดิษฐ์ หมายถึง ๕ จังหวะ เมื่อรู้อย่างนี้ ก็ยกมือไหว้ตัวเอง ไหว้ตัวเองก็มี ๕ จังหวะเช่นเดียวกัน

<u>การเดินจงกรม</u>

เดินจงกรม ก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่า เดินจงกรมเพื่ออะไร? *(เพื่อ)* เปลี่ยนอิริยาบถ คือนั่งนานมันเจ็บแข้งเจ็บขา บัดนี้ เดินหลาย *(เดินมาก)* มันก็เมื่อยหลังเมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่ง เขาเรียกว่า เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆกัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง อิริยาบถทั้ง ๔ ให้เท่าๆกัน แบ่งเท่ากัน หรือไม่แบ่งเท่ากันก็ได้ เพราะว่าเราไม่มีนาฬิกานี่ น้อยมาก อะไร ก็พอดีพอควร เดินเหนื่อยแล้ว ก็ไปนั่งก็ได้ นั่ง เหนื่อยแล้ว ลุกเดินก็ได้

เวลาเดินจงกรม ไม่ให้แกว่งแขนเอามือกอดหน้าอกไว้ หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้

เดินไปเดินมา ก้าวเท้าไปก้าวเท้ามา ทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่า "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น

เดินจงกรม ก็อย่าไปเดินไวเกินไป อย่าไปเดินช้าเกินไป เดินให้พอดี

เดินไปก็ให้รู้... นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่ว่าเดินจงกรม เดินทั้งวันไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มทีแล้ว เดินไปจน ตาย มันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เดินอย่างนั้น

เดินก้าวไป ก้าวมา "รู้" นี่ *(เรียก)*ว่า เดินจงกรม

<u>การเจริญสติในชีวิตประจำวัน</u>

การเจริญสตินี้ *ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ* นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือ ทำได้ทั้งนั้น

เวลาเรานั่งรถเมล์นั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้น-คว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่อยากพลิกขึ้น- คว่ำลง เราเพียงเอามือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำช้าๆ หรือจะกำมือ-เหยียด มืออย่างนี้ก็ได้

ไปไหนมาไหน *ทำเล่นๆไป ทำเพื่อความสนุก* นี่อย่างนี้ ทำมือเดียว อย่าทำพร้อมกันสองมือสามมือ ทำมือขวา มือซ้ายไม่ต้องทำ ทำมือซ้ายมือขวาไม่ต้องทำ

"ไม่มีเวลาที่จะทำ" บางคนว่า

"ทำไม่ได้ มีกิเลส" เข้าใจอย่างนั้น

อันนี้ถ้าเราตั้งใจแล้ว ต้องมีเวลา มีเวลาเพราะเราหายใจได้ *เราทำการทำงานอะไร ให้มีความรู้สึกตัว"* เช่น เราเป็นครูสอนหนังสือ เวลาเราจับดินสอเอามาเขียนหนังสือ...เรามีความรู้สึกตัว เขียนตัวหนังสือไปแล้ว... เราก็รู้

อันนี้เป็นการเจริญสติแบบธรรมดาๆ ศึกษาธรรมะกับธรรมชาติ

เวลาเราทานอาหาร เราเอาช้อนเราไปตักเอาข้าวเข้ามาในปากเรา...เรามีความรู้สึกตัวในขณะที่เราเคี้ยวข้าว...เรา มีความรู้สึกตัว กลืนข้าวเข้าไปในท้องไปในลำคอ...เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ

ทำให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่

ที่อาตมาพูดนี้ อาตมารับรองคำสอนของพระพุทธเจ้า และรับรองวิธีที่อาตมาพูดนี้ *รับรองจริงๆ ถ้าพวกท่าน ทำจริงๆแล้ว ทำให้มันติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ หรือเหมือนนาฬิกาที่มันหมุนอยู่ตลอดเวลา*

แต่ไม่ใช่ว่าทำอย่างนี้ ให้มันเหมือนลูกโซ่ หมุนอยู่เหมือนกับนาฬิกานี่ ไม่ให้ไปทำการทำงานอื่นใดทั้งหมด ให้ทำ ความรู้สึก ทำจังหวะ เดินจงกรม อยู่อย่างนี้ตลอดเวลาหรือ – ไม่ใช่อย่างนั้น

คำว่า *"ให้ทำอยู่ตลอดเวลา"* นั้น *(คือ)* เราทำความรู้สึก ซักผ้าซักเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละมันจะสะสม เอาไว้ทีละเล็กทีละน้อย เหมือนกับเราที่มีขันหรือมีโอ่งน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิดทีละนิด เม็ดฝนน้อยๆตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึก ยกเท้าไป ยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา เรานอนกำมือเหยียดมือ ทำอยู่ อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมา เราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่าทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า เป็นการเจริญสติ

สรุปวิธีปฏิบัติ

ถ้าทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียดเคลื่อน ไหว อย่าง ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น

แต่เรามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้า ปาก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกอยู่ทุกขณะ จิตใจมันนึกมันคิด รู้สึกอยู่ทุกขณะ

อันนี้แหละวิธีปฏิบัติ คือให้รู้ตัว ไม่ให้นั่งนิ่งๆ ไม่ให้นั่งสงบ คือให้มันรู้

รับรองว่าถ้าทำจริง ในระยะ ๓ ปี อย่างนาน *ทำให้ติดต่อกันจริงๆนะ* อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่ สุดนับแต่ ๑ ถึง ๙๐ วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึงเลย ความทุกข์จะลดน้อยไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา

ภาค ๒: การเดินทาง

เราต้องพยายามทำไปแต่ต้นๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอน อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้นั้น ถ้าหากเราไม่ทำอย่างนี้ ไม่แก้ตรงนี้ก่อนแล้ว...ไปยาก การปฏิบัติธรรมจะไม่ก้าวหน้า

การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้า ต้องเริ่มแต่ต้นๆ

การปฏิบัติเบื้องต้น

คนใหม่นี่ต้องทำจังหวะมากๆ ทำช้าๆ นานๆไปพอดีมันรู้เล็กๆน้อยๆ ที่เรียกว่ารู้เรื่องรูปเรื่องนามนี้ บัดนี้ต้องเดิน จงกรมให้มาก *การเดินจงกรมนั้นก็ดี แต่ว่ามันสู้การทำจังหวะไม่ได้-คนใหม่* การทำจังหวะต้องทำช้าๆ นิ่มๆ หรือทำอ่อนๆ นี่ ถ้าทำเรงทำไวๆ มันกำหนดบ่ทัน สติเฮาบ่ทันแข็งแรง จึงว่าทำช้าๆ อ่อนๆ ทำให้เป็น จังหวะๆ ให้รู้สึกว่ามันหยุด มันนิ่งก็ให้รู้สึก มันไหวไป ไหวมา ก็ให้มันรู้สึก

ทำให้มันเข้าใจ ทำจังหวะช้าๆ แล้วก็รู้...เบื้องต้นให้รู้จักรูป-นาม ให้เรารู้จริงๆ เรื่องรูป-นามนี้ เรื่องความคิดไม่ ต้องห้ามมันเลย ให้มันคิด...

มันเกิดปิติ...อันความปิตินี้มันดึงเราออกไป ให้มันไม่รู้รูปนามนี่เอง มันจะไปอยู่กับอารมณ์ *(ของปิติ)* เมื่อ มันไปอยู่กับอารมณ์ ก็เลยไม่รู้รูป-นาม เมื่อไม่รู้รูป-นามนานๆเข้า ก็เศร้าหมองขุ่นมัวไป

บัดนี้มันคิด คิดแล้วก็แล้วไป เรามาทำความรู้สึกกับรูป-นาม ให้มันรู้รูป-นามนี่แหละ ต้องให้รู้อยู่เสมอ-วิธีปฏิบัติ อย่างนี้แต่ให้มันคิด ห้ามคิดไม่ได้...

ให้มันคิด ถ้ามันไม่คิด มันจะเป็นอันตราย หรือมันมึนหัว หรือแน่นอกแน่นใจ *ให้มันคิด แต่เราทำให้มันสบาย ไม่ต้องวิตกกังวลอะไร รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้* บัดนี้ เราต้องรู้กับรูป-นาม นี่มันเป็นรูปเป็นนาม เป็นรูปทำ เป็น นามทำ...ให้รู้อยู่กับอารมณ์เหล่านี้*(ทบ)*ทวนกลับไปกลับมา...รู้อยู่ในวงนี้ทั้งหมด อันนี้เรียกว่า อารมณ์ รูป-นาม ให้*(ทบ)*ทวนอารมณ์อันนี้ แล้วก็มันคิดก็แล้วไป เมื่อรู้สึกตัวก็มาอยู่กับอารมณ์อันนี้ ทวนกลับไป กลับมา ไม่ต้องหลงไม่ต้องลืม นี่ ให้มันฝังแน่นหรือแนบแน่นอยู่กับความรู้สึกอันนี้

เมื่อมันคิดขึ้นมา ก็มาทำความรู้สึก เดินจงกรมมันก็จะเดินเร็ว เพราะว่ามันไปตามอารมณ์มาก ทำจังหวะ...มันก็ จะทำไว้ขึ้นเร็วขึ้น นี่ แต่เราพยายามทำให้มันรู้สึกตัว ก็ช้า*(ลง)*ไป บางทีก็หลงไป เข้าไปในความคิด ก็ *(ทำ)*ไวขึ้น มันไปเพ่ง...เราต้องทำช้าๆ ใช้เวลานานก็ช่างมัน

เราต้องปฏิบัติเรื่องๆ อย่าเห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย *ถ้าเราไปนึกว่าเหน็ดเหนื่อยแล้วหยุด อันนั้นเรียกว่าไม่ ติดต่อไม่สัมพันธ์กัน มันไม่โยงกันตั้งแต่ต้นจนปลาย*

การเห็นความคิด เห็นจิต เห็นใจ

รู้เรื่องรูป-นามแล้ว (ดูภาคผนวก) อย่าเอาสติมาใช้รูป-นาม ให้เอาสติคอยดูความคิด

ให้ดูอยู่ตรงนี้แหละ *แต่อย่าไปบังคับมัน เพียงทำเล่นๆ ดูเล่นๆ*

เมื่อเราปฏิบัติรู้รูป-นามแล้ว ก็ทำจังหวะให้มันเร็วขึ้น เดินจงกรมให้มันเร็วขึ้น *(แต่ไม่ถึงกับวิ่ง)*

มันคิดแล้วรู้ รู้แล้วทิ้งเลย อย่าไปตามความคิด

พอดีมันคิดปุ๊บ ดีใจก็ตาม เสียใจก็ตาม ทำความรู้สึกตัว เมื่อเราทำความรู้สึกตัวแล้ว ความคิดมันถูกหยุดทันที

แต่ทีแรกเรายังไม่เคย มันก็ต้องคิดไปก่อน ลากไปเหมือนแมวกับหนูนี่เอง หนูตัวโตมีกำลัง แมวตัวเล็ก เรียกว่า ความรู้สึกตัวเรามันน้อย เป็นอย่างนั้น เมื่อหนูออกมาแมวมันไม่เคยกลัวนี่ มันก็จับหนู หนูก็ตื่นไป แล่นไปวิ่งไป แมวก็ติดหนูไป เป็นอย่างนั้น นานๆมาแมวมันเหนื่อยไป *(มัน)*ก็วาง*(เอง)*มัน ความคิดที่มันคิด ไปร้อยอันพันอย่าง มันค่อยเซาผู้เดียวมัน*(มันหยุดเอง)*อันนั้น เป็นอย่างนั้น

บัดนี้พอดีเฮาให้อาหารแมว เรียกว่าอาหาร ถ้าหากพูดตามภาษาภาคปฏิบัติก็ว่า เราทำความรู้สึกตัว ก็เรียกว่า เป็นอาหาร เป็นอาหาร*(ของ)*สติ หรือเป็นอาหารแมว*(สติ ปัญญา)*หรือว่าทำความรู้สึกตัว แล้ว แต่จะพูด...ให้เราทำความรู้สึกตัวมากๆ พอดีมันคิดปุ๊บ ความรู้สึกตัวมันจะไม่ไป ความคิดก็หยุดทันที...

ถ้าหากว่า*(ความคิด)*มันมาแรง เราก็ต้องกำ*(มือ)*แรงๆ กำแรงๆ กำมือแรงๆหรือ จะทำวิธีไหน ก็ตามแหละ ทำให้มันแรง เมื่อความแรงดันเข้ามาพอแล้ว มันหยุดเองมัน...

ทำบ่อยๆ ทำมากๆ เมื่อมันคิดขึ้นมาปุ๊บ มันจะรู้ทันที เหมือนกับที่หลวงพ่อเคยพูดให้ฟังบ่อยๆว่า มีเก้าอี้ตัวเดียว บัดนี้เราก็มีสองคน คนหนึ่งเข้าไปมีแรงดันไว้ คนไปทีหลังก็เข้าไปไม่ได้ เป็นอย่างนั้น บัดนี้คนไปทีหลังนั่งไม่ได้ ก็คือ แต่ก่อนนั้นเรามีแต่ความ "ไม่รู้" ไปอยู่ ความ "รู้" นั้นไม่มี บัดนี้เราพยายามฝึกหัดความ "รู้" นั้นเข้าไปมากๆ แล้ว ความ "ไม่รู้" นั้นก็ลดน้อยไปๆ

ให้มันคิด มันยิ่งคิดก็ยิ่งรู้มากขึ้น รู้มากขึ้น มันจะทันความคิด เอ้า! สมมุติให้ฟัง มันคิด ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้เรื่อง เดียว - ทีแรก บัดนี้มันคิด ๑๐๐ เรื่องเราจะรู้ ๑๐ เรื่อง บัดนี้มันคิดมา ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้มันถึง ๒๐ มันก็ เหลืออยู่ ๘๐ สมมุติ เอาเป็นสิบๆเข้าไปนะครับอันนี้ บัดนี้มันรู้ ๘๐ แล้ว เรายังไม่รู้ ๒๐ บัดนี้ ตอนนี้ต้องทำ ความเพียรให้มากนะ บัดนี้มันรู้ถึง ๙๐ ยังไม่รู้ ๑๐ เดียว มันรู้ถึง ๙๕ เรื่อง มันคิดขึ้นมาปุ๊บ..ทันปั๊บได้ ๙๕ เรื่อง ยังไม่รู้ ๕ เรื่อง อันยังไม่รู้ทันความคิดนะครับ สมมุติบัดนี้เราต้องพยายามทุ่มเทความเพียร บัดนี้ทุ่มเท จริงๆ ทำโดยไม่ท้อถอยไม่ย่อหย่อน แต่ห้ามนอนบัดนี้ กลางวันไม่ต้องนอน เด็ดขาดได้เท่าไรยิ่งดีครับ กลางคืนต้องนอน

พอดีมันคิดปุ๊บ...ทันปั๊บ...คิดปุ๊บ...ทันปั๊บ มันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้แหละ ความเป็นพระอริยบุคคลจะเกิดขึ้นที่ตรงนี้ หรือเราจะได้ต้นทางที่ตรงนี้ ได้กระแสพระนิพพานที่ตรงนี้

จิตใจของเรามืดตื้ออยู่แต่ก่อน มันไม่รู้จักทางไป บัดนี้พอดีทันอันนี้แล้ว มันจะสว่างขึ้นภายในจิตใจ แต่ไม่ใช่ สว่างที่ตาเห็นนะครับ จิตใจมันจะสว่างขึ้น เบาอกเบาใจ เรียกว่า *"ตาปัญญา"* อันนี้*(เป็น)*ลักษณะ ปัญญาญาณของวิปัสสนาเกิดขึ้น

เราต้องทำจังหวะ เดินจงกรม ทำช้าๆก็ได้ ทำไวก็ได้ ทำให้มันถูกจริตครับ

ต้องทำความเพียรขึ้นให้มาก "เดินไป" เรียกว่าไม่ใช่เดินด้วยเท้า *(คือ)*ให้ปัญญามันเดินไป *ให้ปัญญา เดินเข้าไปรู้ "อารมณ์" โดยไม่ต้องศึกษาเล่าเรียนจากครูอาจารย์ ไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนจากตำรับตำราที่ไหน*

แล้วก็จะรู้ไป เป็นขั้นเป็นตอนไปเป็นพักๆเรียกว่า เป็นปฐมฌาน เป็นปัญญาเข้าไปรู้นะ เป็นทุติยฌาน เป็นตติยฌาน เป็นจตุตถฌาน เป็นปัญจมฌานขึ้นไป เป็นอย่างนั้น

ปัญญาของญาณวิปัสสนา เข้าไปรู้ เข้าไปเห็น เรียกว่ายาน*(ญาณ)* จึงเป็นพาหนะขนส่งแล้วมันจะเบาไป เป็นขั้นเป็นตอนไปครับ มันเป็นอย่างนั้น

รู้-เห็น-เข้าใจอย่างนี้แล้ว มันจะไวความคิดนะครับ นี่ "อารมณ์" มันอันนี้ เรียกว่าเป็นพักๆไป

มันจะเห็นว่าตนตัวเรานี่แหละ มันถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมมี ท่านบอกไว้อย่างนี้ *"ถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อม มีนะครับ มันปรากฏขึ้นมาเอง"* เมื่อผมเป็นอย่างนี้ ผมก็เลยรู้ว่า พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว ผมก็เลย เห็น-เลยเข้าใจ-เป็น-มี

มัน"เป็น"แล้วนะครับ จึงจะรู้นะครับ อย่าไปรู้ล่วงหน้านะ ถ้าไปรู้ล่วงหน้าแล้ว มันเป็นความรู้ มันเป็นจินตญาณ มันรู้เอาเอง มันคิดเอาเอง อันนั้นไม่ใช่"เป็น" ไม่ใช่ "มี" มันรู้นะ – อันนั้น

อันที่ผม"เป็น"ผม"มี"นี่ มันไม่รู้ครับ *มันเห็น-มันเป็น-มันมี* ครับ มัน"มี"มัน"เป็น" แล้ว มันจึงรู้ ญาณจะ เกิดขึ้น คือ ญาณ เกิดขึ้นแล้ว มันจึงรู้ครับ

พอดีผมเห็น-รู้-เข้าใจอันนี้แล้ว *โอ! พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียวนั้น ไม่ใช่ตัดผมจริงๆ คืออันนี้แหละ มัน ขาดออกจากกันครับ เลือดทุกหยดจะหวนกลับทั้งหมด เชือกที่เราผูกไว้นั้นนะครับ มันจะกลับเข้าไปสู่หลักเดิม มันทั้งหมด* อันนี้แหละครับ มันจะรู้-เห็นมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ เรียกว่าอาการ ความเปลี่ยนแปลงไป เบาไม่มี อะไรหมดตัวละครับ เรียกว่า "จบ" ถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี มันถึงที่สุดแล้วครับ มันจึงรู้ครับ

<u>คำแนะนำ(เพิ่มเติม)</u>

อันตัวความคิดนี้ มีอยู่ ๒ ประเภท

ความคิดชนิดหนึ่ง มันคิดขึ้นมาแวบเดียว มันไปเลย อันนั้นมันเป็นเรื่องความคิด ความคิดอันนี้มันนำโทสะ โมหะ โลภะ เข้ามา

อัน*(ความคิด)*ที่เราตั้ง*(ใจ)*คิดขึ้นมานั้น มันไม่นำโทสะ โมหะ โลภะ อันนั้นมันตั้ง*(ใจ)*คิด มาด้วยสติปัญญา

วิธีนี้ไม่ต้องห้ามความคิด ให้มันคิด มันยิ่งคิดเรายิ่งรู้ มันคิดมากเท่าไรก็ดีแล้ว เราจะรู้มากขึ้น บางคนรำคาญ ว่าจิตใจฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ แน่ะ! เข้าใจไปอย่างนั้น ดีแล้ว จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญมาก *ให้มันคิด มันยิ่งคิดเรายิ่งรู้ แต่ทำความรู้สึกให้มากอย่าหยุดทำความรู้สึก แต่อย่าเพ่ง*

ที่มันคิด เราไม่ต้องห้ามมัน แต่ก็หลบตัวมาอยู่*(กับ)*ความรู้สึก ให้มันคิด พอดีมันคิด เราก็หลบตัวมาอยู่ความรู้สึก ความรู้สึกนี่แหละจะได้ทำงานความไม่รู้ตัวนี้

การดูความคิดนี่แหละเป็นหลักสำคัญ โดยมากคนมันพลาดที่ตรงนี้ เมื่อมันคิดขึ้นมา เราก็เลยเข้าไปในความคิด ไป วิพากษ์วิจารณ์อันนั้นอันนี้ บทนั้นบทนี้ นั้นเรียกว่า เราเข้าไปในความคิด ไม่ใช่ตัดความคิดได้ มันรู้คิด-อันนั้น ไม่ใช่ว่าเห็น ความคิด มันรู้เข้าไปในความคิด

เมื่อเข้าไปในความคิดแล้ว มันก็เลยปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว เขาเรียกว่าสังขารปรุงแต่ง

ถ้าเราไปนั่งเฝ้า ไม่มีการเคลื่อนไหว มันเข้าไปในความคิด พอดีมันคิดขึ้นมา มันก็เลยไปรู้กับความคิดเลย เรียกว่า *รู้"เข้า"* ไปในความคิด ไม่ใช่รู้*"ออก"*จากความคิด

อันนั้นเพราะมันไม่มีอัน *(อะไร)* ดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของรูป*(กาย)* ให้รูป*(กาย)*เคลื่อน ไหวอยู่เสมอ เราคอยให้มันมีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของรูป*(กาย)* พอดี-ใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้

วิธีนี้เห็นอันใด*(อะไร)*ไม่ได้ เห็นผีเห็นเทวดา เห็นพระพุทธรูป เห็นดวงแก้ว ที่สุดเห็นพระพุทธเจ้าก็ไม่ถูกต้อง เพราะ จิตของเรามันคิดออกไป เราไม่เห็นความคิด มันถูกปรุง คือจิตใจมันปรุงเอง มันปรุงเพราะเราไม่เห็น *"ต้นตอของความคิด"* นี่เอง

ใจของเรานี่มันเร็ว เราไม่เห็นมันคิด มันคิดปุ๊บออกไปนี่ มันไปแสดงเป็นผี เป็นสี เป็นแสง เป็นเทวดา เป็นนรก เป็นสวรรค์ แล้วแต่มันจะแสดงเรื่องใด เราต้องเห็นตามภาพที่จิตใจมันแสดงนั่นเอง มันเป็นมายาของจิตใจ เราเรียกว่าเป็นกลไก ของจิตใจ...

จึงว่า*สิ่งที่เห็น*นั้นจริง แต่*สิ่งที่ถูกเห็น*นั้นไม่จริง มันจึงแก้ทุกข์ไม่ได้ ถ้าหากเห็นของจริงแล้วมันต้องแก้ทุกข์ได้

อันนี้แหละลัดสั้นที่สุด มันคิดปุ๊บ...เห็นปั๊บขึ้นมา อันนี้แหละเป็นการปฏิบัติธรรมแท้ๆ อันที่เราทำจังหวะนั้น เป็นวิธีการครับ เพราะ ว่าคนมีระดับสติปัญญาไม่เหมือนกันครับ ถ้าหากคนมีปัญญาจริงๆแล้ว ดูความคิด มันคิดปุ๊บ...เห็นปั๊บ นี่เป็นการปฏิบัติธรรม

ภาค ๓: อุปสรรคและการแก้ไข

การที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบบที่พวกเรากำลังทำกันอยู่ทุกวันนี้ มันเป็นปัญหาบางอย่าง จึงจะเล่าให้ฟัง คือแนะนำวิธีที่จะไป แก้ปัญหา ที่มันเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม

<u>ความตึงเครียด-มึนหัว-เวียนหัว-แน่นหน้าอก ฯลฯ</u>

ถ้าหากเราปฏิบัติเบื้องแรก เรามักจะจ้อง บางคนต้องการอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี อันนี้เป็นการเข้าใจยังไม่ตรงครับ เมื่อเราจ้อง อยากรู้ อยากเห็น อยากมี มันมีความตึงเครียด บางคนก็มึนหัว มึนศีรษะ แน่นหน้าอก แสดงว่าการกระทำนั้นไม่ตรง แล้วครับ

ข้อที่สอง คือ มันคิด (คิดมาก) เราบ่อยากให้มันคิด ไปบังคับกดมันไว้ บ่ให้มันคิด มันก็เลยทำพิษให้เรา

วิธีแก้มัน ก็ต้องทำให้มันสบาย มองไปไกลๆ แล้วก็ทำความรู้สึกเบาๆ น้อยๆ อย่าไปเพ่งมาก เราเดินให้มันสบาย ทำจังหวะ ก็ทำให้มันสบาย ทำเป็นจังหวะ ให้รู้สึกตัว สายตาต้องมองไกลๆ

<u>ความง่วง</u>

ถ้ามันง่วงนอนมา ต้องไปหาวิธีทำการทำงาน ทำอะไรก็ได้ ถอนหญ้าก็ได้ ล้างหน้าล้างตาก็ได้ ไปอาบน้ำก็ได้ ซักเสื้อ ซักผ้า ก็ได้ ให้เราหาวิธีแก้ ว่าอย่างนั้นแหละครับ เพราะมันเป็นอุปสรรค

<u>ความสงบ(แบบสมถะ)</u>

ความสงบแบบบ่รู้*(ไม่รู้)*นั้น เรียกว่าเป็นปิติ ยินดีในความสงบอันนั้น เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติ แบบนี้บ่ใช่ว่าจะให้มันสงบดิ๊*(นะ)*นี่ ให้มันรู้สึกตัวอยู่เสมอ เคลื่อนไหวอยู่เสมอ

<u>วิปัสสนูฯ</u>

เมื่อรู้อันนี้*(อารมณ์รูป-นาม)* ก็แปลว่า ภาคต้นจบกันแค่นี้ แล้วคนมาติดแค่นี้แหละ นึกว่าตัวเองรู้ธรรมขั้นสูง...มันเกิด ความรู้ รู้นั้นรู้นี้ รู้ไปไม่มีทางสิ้นจบ แล้วก็ภูมิใจในความรู้ตัวเอง เลยไม่ได้ดูความคิด มันคิด...ก็เลยเข้าไปในความคิด

วิปัสสนูนี้มันอยากเว้า*(พูด)* มันเป็นคนชอบเว้า*(พูด)* จิตใจมันไม่อ่อนโยนครับ

อันวิปัสสนูนั้น รู้แล้วมันหลงมันลืมครับ แล้วจิตใจมันกล้าแข็ง ไม่ลงเอยกับใครทั้งนั้น "กูพูดถูกแล้ว" "ใครจะมาดีเหนือกู" มัน เป็นอย่างนั้นครับ อันนี้เป็นความรู้ของวิปัสสนู

บัดนี้ตอนแก้ ถ้าหากไม่มีใครแนะนำ เราต้องทำจังหวะให้มันสบาย...อย่าไปเพ่งอย่าไปจ้อง อย่าไปอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี....ให้มันมีความรู้สึกน้อยๆเบาๆ พอดีมันคิดปุ๊บ เราก็มาอยู่กับการเคลื่อนไหว ให้มันอยู่กับการเคลื่อนไหวให้มาก

<u>จิตนญาณ</u>

บัดนี้มารู้ตอนนี้แล้ว *(รู้อารมณ์ปรมัตถ์ - ดูภาคผนวก)* มันเป็นปีติ "ใจดี" เย็นอกเย็นใจ... อันนี้เป็นจินตญาณ มันรู้ นิ่มๆ รู้นั้น รู้นี้ รู้แล้วสบายใจ

ปีติ ตามตำราท่านว่ามันดี ปีติ -ความอิ่มใจ ปีติ-ความยินดี ปีติ-ความพอใจ ท่านว่าอย่างนั้น แต่อันนี้*(วิธีนี้)* ปีติต้องเป็น อุปสรรค เป็นการขัดขวางไม่ให้เราเดินทางต่อไปถึงที่สุดได้

มันจะเกิดปีติ มันจะไปอยู่กับปีติ อย่าให้มันไปอยู่ แต่มันห้ามบ่ได้ เฮาต้องมาทำความรู้สึกให้มาก บัดนี้ ทำให้แรงๆจักหน่อย *(ทำแรงๆซักหน่อย)* เพราะเราจะดึงเอา...ออกจากปีติอันนั้น ให้มารู้สึกอันนี้ ทำช้าๆ ให้มันเป็นจังหวะ เป็นจังหวะไป ทำช้า ได้ดีมากอันนี้...พอดีรู้สึกมากเข้าๆ ปีติก็จางไปๆ มันเป็นอย่างนั้น *ก็เลยมาเป็นปกติ*

อันนี้ มันจะแน่นหน้าอกหรือเวียนหัว มีความตึงเครียดเข้ามาเป็นบางอย่างนะครับ-อันนี้เราต้องมาทำให้มันสบายๆ มองไกลๆครับ วิธีแก้ก็ต้องมองไกลๆ ทำความรู้สึกเบาๆ ไม่ใช่ว่ามันเป็นแล้วจะไปหยุดไปเซามัน ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเร่งความเพียร ทุ่มเทเข้า- ความเพียรนี่ ไม่ต้องท้อถอยไม่ต้องอ่อนแอ

ทำ แต่ว่าให้นอนครับ แต่ว่าตอนนี้ต้องให้นอน แต่บางคนไม่อยากนอน อยากเร่งความเพียร ไม่ ไม่ดี อย่างนั้นครับ ถึงเวลานอน ก็ต้องนอน ถ้าหากเป็นกลางวัน-ไม่นอน

<u>วิปลาส</u>

วิปลาส ก็แปลว่า เห็นผิดเป็นถูก เห็นนรกเป็นสวรรค์ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว อันนั้นตัวหนังสือ แต่ความจริง วิปลาสนี้ คือ มันไป พบเอากับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรานึกว่าเราได้ เราก็เลยวาง

อันนั้นไว้ที่นี่ เราก็ไปอยู่ที่นั่น เราไม่ได้มามองที่ตรงนี้ เหมือนกับผู้ร้ายจะมา เอาของเรานี่ละครับ พอดีผู้ร้ายเอาไปแล้ว*(เรา)*ก็มาหาของ มันไม่เห็นมันไม่เจอครับ นี่ก็แปลว่า มันปิดเราไว้

เราไม่ต้องไปครับ พอดีมันถึงที่สุดของทุกข์ก็ตาม จะถึงอะไรก็ตามแหละ

มันถึงที่สุดแล้ว มันจึงรู้ครับ ก็เลยเป็นวิปลาสที่ตรงนี้ครับ แต่ผมเป็น ผมไปติดความสุขครับ เพราะไม่เคยเป็น ไม่เคยมี อย่างนี้

ผมเดินไป กำลังเดินจงกรม นึกว่ามันสูงขึ้นไปประมาณสักเมตรโน่นแหละครับหรือสองเมตรโน่นแหละครับ เหินดินคืออย่าง*(ลอยขึ้น เหมือนเดิน)*อยู่ในอากาศนี่แหละครับ มันเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงเดินบนดินนั่นแหละครับ แต่มันเป็นในใจครับ...ก็เลยติดความ สุขอันนั้น ไม่นานผมก็เลย "เอ๊ะ!" ทำไมเป็นอย่างนี้"

ผมก็เลยหวนกลับเข้ามาดู"อารมณ์"ครับ ตอนนี้ต้อง*(ทบ)*ทวน"อารมณ์" แต่ไม่ต้อง*(ทบ)*ทวนอารมณ์ของรูป-นามครับ

เมื่อมา*(ทบ)*ทวน"อารมณ์" เห็น "อารมณ์" เข้าใจ"อารมณ์"แล้ว ความสุขอันนั้นก็ค่อยจางไปๆหรือลดน้อยลงๆ ก็จะมาอยู่ปกติ เองครับ *ให้มันเป็นปกติครับ*

<u>สรุปวิธีแก้ไข</u>

ถ้ามันตึงเครียด เวียนหัว หนักอกหนักใจนั้น เราต้องทำเบาๆ อย่าไปเพ่ง ถ้าไปเพ่งแล้ว มันจะแน่นเข้า มันแก้ไม่ได้ ทำให้มันสบาย มองไกลๆ ถ้ามองไกลแล้ว มันคลายออกไป-ความรู้นั้น ความหนักอกหนักใจมันจะคลายออกไปเองครับ

จินตญาณก็เช่นเดียวกัน ให้แก้อย่างนั้น...

วิปัสสนูกับจินตญาณนั้น ต้องแก้ "วิธีทำ" แต่ว่า*(ทบ)*ทวนอารมณ์น้อยครับ แต่เรื่องรูป-นามนั้นก็ต้องให้มันแจ่มใส

ตอนวิปลาสนี่ ต้อง*(ทบ)*ทวน "อารมณ์"ครับ เมื่อ "อารมณ์"แจ่มใสขึ้นมาแล้ว ความตึงเครียดก็ลดน้อยไปทันที

แต่ให้มันคิดนะ ห้ามไม่ได้-ความคิดนี่ครับ แต่มันจะคิด รู้-เห็น-เข้าใจ-เป็น-มี

หากท่านทั้งหลายไปปฏิบัติธรรมะ ต้องพยายามระวังตัวเอง อย่าให้ครูบาอาจารย์ระวังให้ เมื่อผิดปกติแล้วต้องหยุด หยุดทันที หยุดอะไร? หยุดการกระทำนั่นแหละ เมื่อเราหยุดการกระทำแล้ว สิ่งที่มันเป็นขึ้นมาภายในจิตใจนั้น มันจะค่อยลดไปลดไปเอง

บทท้าย

๑.

การปฏิบัติธรรมะ ถ้าหากเข้าใจแล้ว ไม่ยาก ที่มันยากมันเหนือวิสัญนั้น คือเราไม่เข้าใจเท่านั้นเอง

ท่านพูดไว้ดีแล้ว แต่เรามันไม่เข้าใจไปทำของง่ายๆให้มันยุ่ง ทำของสบายๆให้มันลำบากขึ้นมา เมื่อไปทำให้ มันยุ่งมันลำบากแล้ว ก็ทำไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านสอนของจริงที่มันมีอยู่ในคน ไม่ใช่สอนของที่มันไม่มีจริง และก็สอน*(สิ่ง)* ที่คนสามารถทำได้ และ พระพุทธเจ้าก็เว้นสิ่งที่คนทำไม่ได้

๒.

วิธีนี้จึงเป็นวิธีง่ายๆ ไม่ต้องไปศึกษากับตำรับตำรามาก เพราะมันมีในตัวคน เพราะว่าตัวคนทุกคนต้องรู้การเคลื่อนไหวของ ตัวเอง และการเคลื่อนไหวของจิตใจตัวเอง ถึงเรามีสติ-ต้องรู้

ในขณะที่เราไม่มีสตินั้น มันก็เคลื่อนไหวอยู่อย่างนั้น รูปกายก็เคลื่อนไหว จิตใจมันก็นึกก็คิด แต่ว่าเราไม่รู้ เมื่อไม่รู้ มันสร้าง ขึ้นมาให้เราเห็น สิ่งที่ไม่จริง

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติแบบนี้ จึงไม่มีวิธีการอื่นใด *นอกจากทำความรู้สึก นอกจากทำความตื่นตัวแล้ว ไม่มีอะไร* แต่วิธี อื่นนั้นมีมาก เช่น ไปรักษาศีล หรือไปทำความสงบ *(สมถกรรมฐาน)* อันนั้นมันไม่ใช่เกี่ยวข้องเรื่องนี้

อันนี้*(วิธีนี้)* ไม่ได้เกี่ยวข้องอะไรทั้งหมด ทำไมไม่เกี่ยวข้อง? เพราะมันมีอยู่แล้วในตัวเรา มาศึกษาให้รู้ *"ของจริงที่มีอยู่ในตัวเรา"นี่เอง*

๓.

คำว่าเจริญสตินี่ ทุกส่วนให้มันทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์ของมัน ไม่ต้องไปฝืนธรรมชาติของมัน

การปฏิบัติวิธีนี้คือ เป็นวิธีที่จะเอาไปใช้กับการกับงาน จึงว่า ไม่ได้ให้ฝืนธรรมชาติ

ตา เป็นหน้าที่ของมองให้เห็น

หู เป็นหน้าที่ของฟังเสียง

จมูก เป็นหน้าที่ของที่จะรู้ว่าเหม็นหอม

แล้วการเคลื่อนไหวของกายนี้ ต้องให้มันเป็นไปตามธรรมชาติหน้าที่ของมัน ไม่ต้องฝืนมัน "แต่ให้มันรู้เท่าทัน" เท่านั้นเอง

๔.

การทำจังหวะ การทำความรู้สึกตัว มันทำให้เราเกิดปัญญา *ปัญญาไม่ใช่เป็นปัญญานึกคิด (แต่)เป็นปัญญาเกิดขึ้นมาจาก กฎของธรรมชาติมันจริงๆ* เรียกว่า ปัญญา ญาณของวิปัสสนาภาวนา

เกิดปัญญาเป็นอย่างไร? เกิดปัญญารู้สูตรสำเร็จสูตรหนึ่ง สูตรของมันไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนในพระไตรปิฎก

คำว่า สูตรสำเร็จ นี่ หมายถึง ความสำเร็จมาจากตัวมันเอง เหมือนกับเพชรหรือทองคำที่เจือปนอยู่กับตมเลน เรา มาร่อนมาแยกออกไปแล้ว มันเหลือแต่เพชรล้วนๆ สูตรเหล่านี้เราต้องปฏิบัติให้มันแสดงขึ้นมาเอง ยืนมั่นคงถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน

สูตรๆนี้มีแล้วในคนทุกคนไม่ยกเว้น...เมื่อสำเร็จแล้ว ก็ต้องมีญาณเกิดขึ้นว่า *"ชาติสิ้นแล้ว ภพสิ้นแล้ว พรมหจรรย์อยู่ จบแล้ว กิจอื่นไม่มี"* กิจ...การศึกษาพระพุทธศาสนา จบตรงนี้

๕.

"ตัดผมครั้งเดียว" ก็หมายถึง สิ่งที่มันเป็นกฎของธรรมชาติ มันเข้าสู่สภาพของมัน รูปนี้ก็เข้าสู่สภาพเดิมของมัน จิตใจก็เข้าสู่สภาพของมัน อืมม์...อันนี้แหละ มันบ่ยาว มันบ่สั้น มันบ่ปรากฏขึ้นมา ... มันรู้จัก มันจืดมันถอน เพิ้น*(ท่าน)* จึงว่า เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ เป็นสิ่งที่เคารพนับถือ เป็นสิ่งที่บ่เคยมีมาก่อน เรื่อหมู่นี้จึงว่าคาดคิดบ่ได้-เรื่องธรรมะ มันต้อง ปฏิบัติให้มัน "เป็น"

นิพพาน คือ มันเข้าสู่สภาพของมัน แค่นั้นเอง ไม่มีเรื่องอะไร

มันเบาทั้งหมดเลย มันเบากาย เบาใจ เบาชีวิต เบาไปทั้งหมดเลยครับ คือมันไม่มีอันใด*(อะไร)*มาติดพัน มาติดมาพัน มัน ไม่มีอันใด*(อะไร)*มาเกาะมาข้องมันครับ คือมันเรียกว่ามันไม่มีอันใด*(อะไร)* ตัวชีวิตของเราจริงๆนี่ครับ ตัว จิตใจของเราจริงๆมันเป็นอย่างนั้น

อันนี้ทุกคนต้องจำไว้ ถ้าเราไม่รู้นะ เราไม่รู้-ไม่เห็น-ไม่เป็น-ไม่มี เดี๋ยวนี้ เราจะประสบเอา*(ตอน)*จวนจะหมดลมหายใจ นี่เลย *เมื่อจวนจะหมดลมหายใจ ซึ่งขณะ...หลวงพ่อเข้าใจว่าวินาที หรือ ๒ วินาที หรือ ๕ นาที เราจะประสบเรื่องนี้ล่วงหน้า แล้วจึงหมดลมหายใจลง* อันนี้แหละสัจจแท้ เรียกว่า สัจจธรรม

เมื่อเฮาเห็นสภาพนี้(อาการเกิด-ดับ)เฮาจิ(จะ)รู้จักสภาพหรือสภาวะเฮาจิ(จะ)ตายนี่แหละมันต้องเป็นอย่างซั้น(นั้น) มัน ต้องเป็นอย่างซี้(นี้) ฮู้(รู้)จักวิธีตายทันที แต่ทุกคนก็ต้องมานี้ หนีจากนี้ไปบ่ได้ เพราะทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตายนี่ คนเกิด มาในโลกนี้บ่ตายบ่มีจัก*(สัก)*คน อันนี้เรียกว่าสัจจะแท้ บ่เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปบ่ได้ ถึงจะมีผู้รู้...มันก็เป็นอย่าง ซั้น*(นั้น)* บ่มีผู้รู้...มันก็เป็นอย่างซั้น*(นั้น)*

ดังนั้น สาวกของพระพุทธเจ้า จึงรู้จัก *"วิธีตาย"*

คนทุกคนต้องตาย ต้องไปประสบอันนี้ที่ ถ้าเราไม่รู้จักอันนี้ เราจะไปโลกียธรรม ถ้าเรารู้จักอันนี้ มันจะเป็นทางออก ไปทางนี้... สอนกันให้รู้จัก ให้มันเห็น ให้มันรู้ ให้มันเข้าใจ

ตัวเองมั่นใจว่าจะสอนเรื่องนี้ จะพูดเรื่องนี้ ให้คนผู้ที่มีปัญญาฟัง คนที่มีปัญญายังอ่อนก็เป็นธรรมดา คนผู้ที่มีปัญญาเข้มแข็ง ก็จะสามารถที่จะรู้เรื่องนี้ได้ หากไม่รู้ในขณะนี้ *(ตอน)*จวนจะตายหรือหมดลมหายใจ ต้องประสบเรื่องนี้จริงๆ *แต่ เรารู้ไว้วันนี้ มันจะดีกว่าบ้างไหม?*

<u>๖.</u>

เมื่อมาทำความรู้สึกตัว...ตื่นตัว รู้สึกใจ...นึกคิด...รู้ เป็นปกติ มันสามารถพาให้เราเดินมาถึงจุดนี้ได้ นี้เรียกว่า *ทางเดินไป คนเดียว เป็นทางเอก ทางๆนี้ไม่ซ้ำรอยใคร*

เรื่องรูป-นามนี่ หลวงพ่อ*(ว่า)*บ่เกิน ๕ มื้อ*(วัน)*หรอก ภายใน ๑๐ มื้ออย่างนาน-รู้ ถ้าตั้งใจทำแล้ว รู้จริงๆ...

จะทำให้จิตใจเปลี่ยนไปนี่ อยู่ในเกณฑ์เดือนหนึ่ง ผู้ทำจริงทำจังนี่ เดือนหนึ่งหรือสามเดือนนี่แหละ-รู้ ในเกณฑ์ทำให้จิตใจเปลี่ยน แปลงสภาพหนึ่ง เรียกว่า ขั้นต้น อันนี้

จะทำให้มันถึงที่สุดของทุกข์นั้น หลวงพ่อคิดว่าบ่เกิน ๓ ปี ถ้าเป็นคนจริงนะ ครั้นเป็นคนบ่จริง ๑๐ ปีก็บ่รู้ เป็นอย่างนั้น

หลวงพ่อเคยท้าทายคนมา บ่มากก็น้อย ต้องรู้

คำเตือน

การปฏิบัติธรรมะให้มันเข้ารูปเข้ารอย ไม่ใช่ว่าจะทำไปตามอารมณ์ ทำไปตามความเห็น ทำไปตามความคิด อันนั้นใช้ไม่ได้ มัน ทำไปตามอารมณ์ตัวเองแล้วอันนั้น ทำไปตามความคิดของตัวเองแล้ว ทำไปตามความเห็นตัวเองแล้ว นั่นไม่ใช่ ท่านจึงว่าให้ *(เชื่อ)*ฟัง เชื่อฟังคำแนะนำของคนที่เป็น "ช่าง"

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญานี้ ต้องมีการงดเว้นการพูดการคุยกัน ไม่ต้องพูดต้องคุยกัน

แล้วก็ต่อไป ก็งดเว้นจากสิ่งเสพติดทุกประเภททีเดียว เช่น บุหรี่ หรือน้ำชา กาแฟ เหล่านี้ก็งดเว้นทั้งหมดเลย

ถ้าเราไม่งดเว้นจากสิ่งเหล่านี้ มันก็ทำให้จิตใจเราคลุกคลีกับสิ่งเหล่านั้น ก็เลยไม่รู้ตัวเอง

พวกเราถ้าหากปฏิบัติจริง ต้องพยายามทำจริงๆ อย่าเป็นคนหลอกตัวเอง

อย่าไปนั่งนิ่งๆ ให้มาทำจังหวะ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัตินั้นอย่าไปเพ่งมัน เพียงทำให้มันสบายๆ มองทางโน้นมองทางนี้ ให้มันคิด อย่าไปห้ามความคิด

ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้ ต้องรู้อย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ *(ดูภาคผนวก)* เห็นอย่างอื่น ไม่ถูกต้อง

ภาคผนวก: อารมณ์วิปัสสนา

อารมณ์ รูป - นาม

รูป นาม รูปทำ นามทำ รูปโรค นามโรค

ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

สมมุติ

ศาสนา พุทธศาสนา

บาป บุญ

อารมณ์ ปรมัตถ์

วัตถุ ปรมัตถ์ อาการ

โทสะ โมหะ โลภะ

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม

ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์

กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ

การทำชั่วด้วย - กาย เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - วาจา เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - ใจเป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - กาย วาจา ใจ พร้อมกันเป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - กาย เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - วาจา เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - ใจ เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - กาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

อาการ "เกิด - ดับ" (ที่สุดของทุกข์)